MasterChef

MANUAL DEL APRENDIZ DE COCINERO

Técnicas, trucos, utensilios y recetas

SHINE IBERIA

ESPASA

rtve

Índice

Portada
Primera parte. La aventura de la cocina. Inspecciona el terreno
- ¿Quién dijo miedo?
- Reconoce tus utensilios
- Las 10 reglas básicas para ser un buen aprendiz de cocinero

Segunda parte. Una visita al supermercado para fortalecer tu nevera
- El súper es tu gran abastecedor
- Conservación de los alimentos
- Si no quieres engordar…

Tercera parte. Técnicas básicas para que prepares los alimentos
- Deja todo bien limpio
- Que no se te escapen
- Pelar es muy fácil
- Diferentes formas de picar y trocear

Cuarta parte. Recetas esenciales que deberás dominar
- El huevo perfecto
- Salsas para triunfar
- Caldos ricos, ricos
- Rellenos y farsas sorprendentes
- Aderezos con chispa
- Dulces dulces

Quinta parte. Márcate un objetivo
- OBJETIVO 1. Despierta con un buen desayuno
  - Pan con tomate y jamón, limonada y yogur
  - Huevos revueltos, zumo de granada y tostadas con mermelada casera
  - Tortitas con chocolate y zumo de naranja
  - Magdalenas, macedonia de frutas y batido de chocolate
- OBJETIVO 2. La cocina de los abuelos
  - Croquetas de cocido
  - Lentejas tradicionales
  - Cordero asado
  - Arroz con leche
- OBJETIVO 3. Organiza una comida con tus amig@s y triunfa
  - Tabulé
  - Mero en papillote
  - Tartar de buey

Sorbete de piña
OBJETIVO 4. Una cena romántica
Ceviche de corvina
Risotto
Dados de atún a la brasa
Fresas bañadas con chocolate
OBJETIVO 5. Para ocasiones especiales
Navidad
Sopa de bogavante
Besugo al horno
Pavo al horno con puré de castañas y manzanas
Mazapán y trufas de chocolate
Semana Santa
Buñuelos de bacalao
Ensalada de col
Potaje marinero
Torrijas
Infantil
Pasta fresca a los cuatro quesos
Filete empanado con chips
Brownie de chocolate
Gominolas
Sexta parte. Los mejores menús que te sacarán de un apuro
Menú improvisado
Canapés de atún, salmón y mayonesa
Arroz a la cubana
Bizcocho exprés de chocolate
Menú vegano
Ensalada griega
Hamburguesa de avena con chips de boniato
Pastel de manzana
Menú para un pícnic especial
Quiche de champiñones
Fingers de pollo con salsa de yogur
Muffins de limón
Séptima parte. Pon la guinda con el emplatado y la presentación
Recetario del aprendiz de cocinero
Créditos

·Primera parte·

LA AVENTURA DE LA COCINA.

INSPECCIONA EL TERRENO

QUIÉN
DIJO MIEDO?

Este Manual del aprendiz de cocinero, que reúne las enseñanzas del exitoso programa de TVE, MasterChef, va a ser el aliciente definitivo que te animará a entrar en la cocina y disfrutar de ella.

✶ **En el resultado de un buen plato** intervienen muchos factores. Desde los utensilios y aparatos de cocina hasta la receta y la técnica utilizada, pasando por la materia prima empleada. Pero en el centro de todo se encuentra el componente principal: la mano del cocinero.

- **Todo el mundo puede cocinar**, e incluso puede hacerlo muy bien. Solo se necesitan ganas y querer aprender. Así que, si te ha picado el gusanillo, si estás harto de que tus amigos te cuenten lo buenos que son entre fogones, si quieres dejar a tu familia con la boca abierta en la próxima reunión, seguro que este manual te ayuda a convertirte en un gran aprendiz.

- **Lo primero** que debes hacer es familiarizarte con lo que a partir de ahora va a ser tu principal aliada: tu cocina. Las de gas, de inducción y las vitrocerámicas son los tres tipos más usados. Es fundamental que sepas utilizarlas para controlar los tiempos de cocción. No creas que todas son iguales. Por ejemplo, las de inducción se calientan más rápido que las otras dos. Las de gas, por el contrario, son muy versátiles porque puedes emplear casi cualquier clase de recipiente.

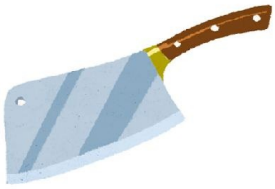
- **También es importante** que te hagas con un buen set de cuchillos (más adelante encontrarás cuáles son los indispensables) y unas buenas ollas de acero inoxidable de diferentes tamaños. Además, no debería faltarte una tabla de cortar, un vaso medidor, un robot para batir y picar, un mortero, un colador, tres sartenes antiadherentes de distintos tamaños, fuentes para el horno, moldes para tartas y bizcochos, y un peso. No necesitas mucho más. Recuerda que estás empezando.

Después, ya solo te falta el delantal de chef y… ¡¡ponerte a cocinar!!

RECONOCE TUS UTENSILIOS

Para ser un gran chef necesitas unos utensilios básicos. Merece la pena una pequeña inversión para que puedas sacar adelante platos diez.

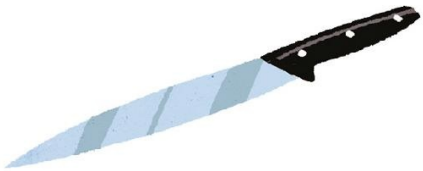
Afilador. Mantendrá tus cuchillos en forma.



Hacha de cocina. Este cuchillo de hoja ancha se utiliza para cortar piezas de carne y partes duras como huesos.

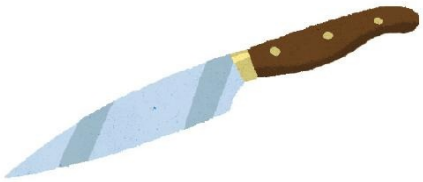
Dentado o de sierra. Para partir el pan sin desmenuzarlo.

Deshuesador. Para quitar los huesos al pollo, al cordero, etc.



Fileteador o jamonero. Corta muy fino carnes y pescados.

De verdura o cebollero. Corta y pica todo tipo de verduras. Es uno de los que más utilizarás en la cocina.

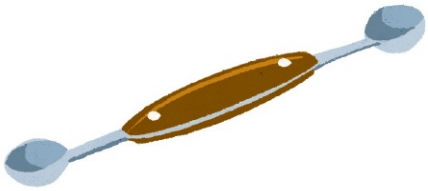


Puntilla. El multiusos, pela todo tipo de alimentos, frutas y verduras.

Formador o curvo. Es ideal para tornear y pulir los alimentos. Te va a hacer más fácil presentar tus platos con estilo.

Tijeras. Fundamentales a la hora de cocinar.

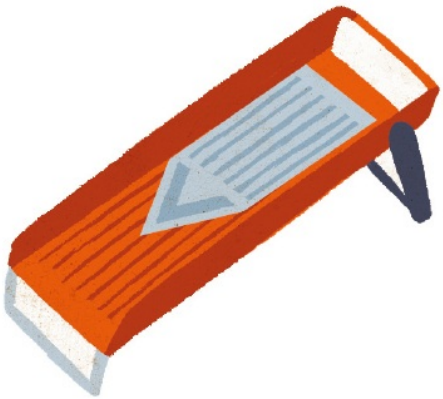
Descorazonador. Extrae la parte central de frutas como la manzana.



Sacabolas. También llamada cuchara parisina, permite hacer bolas de alimentos blandos: el melón, la sandía o el aguacate.

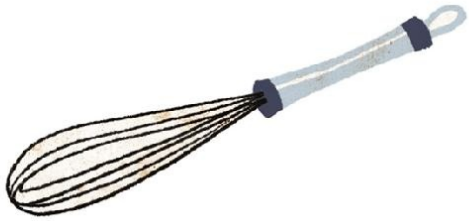
Pelapatatas. Y no solo para las patatas. También los tomates y otras frutas quedarán perfectamente pelados.

Rallador. Desmenuza la piel de cítricos, frutos secos, quesos, pan y otros muchos alimentos.



Mandolina. Para laminar vegetales con diferentes tipos de corte.

Espátula de silicona. Soporta altas temperaturas, no estropea las sartenes y cazos. Sirve para mezclar los alimentos.



Varillas. Bate y mezcla alimentos sin dejar grumos.

Pincel de silicona. Se usa generalmente en repostería, pero también te servirá para pintar con huevo cualquier preparación.

Hilo bramante. Cordel fino que se utiliza para atar alimentos.

Batidora. Indispensable en la cocina. Mezcla y tritura los ingredientes.

Cuchara de madera. Para remover los alimentos mientras se cocinan.

Espumadera. Con ella sacarás las preparaciones calientes de la sartén y podrás retirar fácilmente las espumas de los caldos.

Sartén antiadherente. Puedes cocinar todo tipo de alimentos sin que se te peguen.

Boles de metal. Donde podrás mezclar todos los ingredientes y reservarlos hasta el momento de cocinar.

Cazos y cacerolas de diferentes tamaños. Para cocinar cualquier alimento.

Moldes de silicona para horno. Para dar forma a los platos cocinados. Soportan altas temperaturas y se

desmoldan fácilmente.

Fuentes de horno. Aptas para soportar altas temperaturas, tus alimentos se cocinarán perfectamente.

Papel sulfurizado, de horno o vegetal. Es impermeable y soporta altas temperaturas. A veces se utiliza para forrar fuentes o bandejas de horno.

Papel o film transparente. Envuelve los alimentos, los conserva y se puede cocinar con él.

LAS 10 REGLAS BÁSICAS PARA SER UN BUEN APRENDIZ DE COCINERO

Más que normas, te voy a sugerir una serie de conductas para que establezcas buenos hábitos en la cocina desde el primer día. Te serán de mucha utilidad, porque van a facilitarte la manera de cocinar y harás por rutina cosas que nunca imaginaste.

1. Tómate tu tiempo. Al principio irás más despacio, pero poco a poco cogerás el truquillo y cada vez tardarás menos tiempo en pelar y picar los alimentos, en cocinarlos y en presentar los platos. En definitiva, cada vez te organizarás mejor y disfrutarás más en la cocina.

2. Sé limpio y ordenado. La cocina es tu lugar de trabajo y siempre tiene que estar cada cosa en su sitio para no volverte loco buscando los utensilios necesarios. La limpieza de la misma, además de facilitarte la movilidad, evita la contaminación de los alimentos. Y muy importante: ¡los cuchillos siempre bien afilados!

3. Planifica. Es fundamental para cocinar sin estrés organizar y preparar los alimentos que vas a usar más tarde —lo que los franceses llaman «mise en place»—. Planea los ingredientes con antelación para estar seguro de que no te falte ninguno y colócalos pelados y picados en recipientes distintos.

4. Haz la compra sin improvisar y eligiendo productos que sean muy aprovechables. Esto también incluye comprar productos de temporada porque serán más baratos y estarán más ricos. Una buena receta empieza en el supermercado.

5. El buen cocinero hace de la cocina casi una forma de vida y nunca deja de aprender. Si te interesa conocer nuevos ingredientes, nuevas recetas, etc., tendrás mucho a tu favor para reforzar tus conocimientos. Puedes aprovechar los viajes para empaparte de la gastronomía local, las salidas a restaurantes para aprender nuevas recetas o compartirlas con amigos.

6. No todo es seguir a pie juntillas una receta. La cocina tiene mucho de intuición, así que prueba y arriesga con ingredientes. Muchas veces no funcionará, pero otras resultará un éxito. La imaginación es otra parte del aprendizaje.

7. Por otro lado, no todo es vanguardia. Ten muy presente la cocina de toda la vida. Las recetas tradicionales son un caballo ganador, así que rememora los platos que te hacían tu abuela y tu madre y seguro que triunfas.

8. Tan importante como la forma de cocinar es la manera de presentar y emplatar. No descuides esta parte. Piensa el menú con antelación para tener preparado el menaje más apropiado con cada receta. Además, tienes que cuidar la puesta en escena, es decir, la mesa. No desluzcas tus platos con una mala presentación.

9. Tampoco descuides el maridaje de la comida con el vino. Elije las bebidas en función del menú diseñado, desde los aperitivos a los postres. Aunque aquí entran en juego los gustos personales, lo normal es empezar con vinos ligeros para acabar con los de mayor cuerpo. Podríamos comenzar con vinos blancos o rosados en los entrantes y primeros platos, para continuar con los tintos y finalizar con vino dulce.

10. Y por último, aunque no menos importante, el ser un buen aprendiz se resume en una sola palabra: ¡diviértete! La cocina no debe producirte presión o frustración. Tómatelo como un hobby, algo lúdico que puede darte muchas satisfacciones. Y seguro que a medida que vayas aprendiendo disfrutarás más cocinando.

·Segunda parte·

UNA VISITA AL SUPERMERCADO

PARA FORTALECER TU NEVERA

EL SÚPER ES TU GRAN ABASTECEDOR

Una compra con fundamento quedará reflejada en tus platos y te sacará de más de un apuro. Es preferible gastarte un poco más en buena materia prima que escatimar en productos que pueden arruinar tu receta. Eso sí, siempre ingredientes frescos y de temporada. También es mejor que vayas a la tienda más veces a que llenes el carro con productos congelados para evitar visitas al supermercado.

✶ **¿Por qué comprar zumos envasados cuando tu frutería puede surtirte de frutas frescas con todas las vitaminas necesarias?** Además de ser más saludables, porque no llevan los azúcares añadidos de los envasados, el bolsillo te lo agradecerá. Igual que el tomate frito; una buena fritada casera supera con creces a la de bote, y tampoco te llevará tanto tiempo elaborarla.

Si la conservas bien te puede aguantar mucho tiempo en la nevera.

Hay una fruta que siempre debes tener a mano: el limón. Además de ser un gran conservante natural para los alimentos, te servirá para

acompañar pescados, como base de muchas salsas y aliños, para hacer postres —mousse de limón—, para preparar una refrescante limonada, etc.

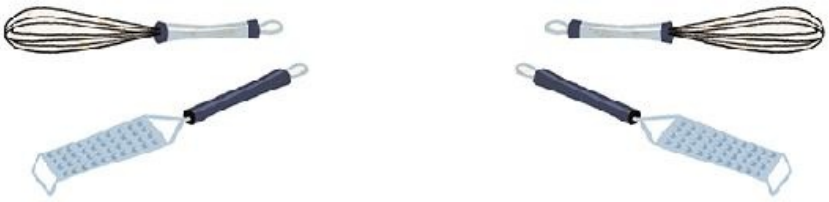
- **El sabor de una mermelada hecha en casa** con la receta de la abuela, no tiene rival. Además, no tiene la cantidad de azúcar que tiene la comprada. Prepárala con frutas de temporada como se hacía antes. Podrás tener mermelada casera de fresas, melocotón o albaricoque durante todo el año.

✶ **Los frutos secos son grandes aliados en la cocina.** Y no solo en repostería —por ejemplo, para añadir a bizcochos, caramelizar postres o adornar tu brownie—. Además de ser unos snacks fantásticos para picar entre horas, puedes incorporarlos a tus ensaladas, a los rellenos de carne, utilizarlos como base para tus salsas y espesantes de

los guisos o como complemento alimenticio muy saludable para los batidos. Aportan energía y son una fuente de vitaminas y fibras. Ten siempre en la despensa almendras crudas, nueces, avellanas y piñones sin tostar, uvas y ciruelas pasas. Haz también un hueco para todo tipo de semillas (chía, amapola, sésamo y pipas peladas).

✶ **Siempre viene bien tener alguna lata de conserva.** Atún, espárragos blancos, pimientos del piquillo, aceitunas, alcaparras… te salvarán la vida en más de una ocasión.

·Lista básica·



DE LO QUE SIEMPRE
DEBES TENER EN TU NEVERA

Verdura fresca
Fruta de temporada de piel dura
(manzana, limón, aguacate)
Crema o nata
Mantequilla
Huevos
Jamón y queso envasado al vacío
Yogur natural
Leche o bebida vegetal

·Los imprescindibles·

EN TU
DESPENSA

Pasta y quinoa
Legumbres
(lentejas, judías blancas y garbanzos)
Latas y conservas
(atún, sardinas en aceite de oliva, mejillones, aceitunas, espárragos)
Mostaza
Harina
(de avena, de trigo, de repostería, para rebozar, etc.)
Sal
Levadura
Cacao en polvo
Miel
Frutos secos y semillas
Arroz
Azúcar moreno o algún endulzante
Patatas
Cebollas
Ajos
AOVE
Vinagre
Especias
(hierbas provenzales, nuez moscada, curry, pimentón)

CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Deberíamos partir siempre de esta premisa: cuando no tenemos claro cuándo vamos a consumir un alimento, es mejor congelarlo. Aquí encontrarás una orientación básica de conservación de los alimentos.

- **El pescado siempre debes guardarlo limpio** y cortado en raciones en recipientes de loza. Consérvalo tapado en la parte más fría de la nevera y consúmelo antes de los dos días. Si vas a tardar más tiempo en comerlo, lo mejor es congelarlo bien empaquetado con su etiqueta identificadora que especifique qué alimento es y la fecha de congelado. Y por supuesto, si lo vas a tomar crudo, congélalo entre cuarenta y ocho y setenta y dos horas antes para evitar la anisakiasis, enfermedad causada por las larvas del Anisakis.

- **Con respecto a las carnes** crudas de vaca, cerdo o cordero, los cortes más grandes pueden aguantar en la nevera hasta cinco días. En cualquier caso hay que evitar que estén en contacto con la sangre que van perdiendo para que la carne no se vuelva oscura. El pollo y el pavo es aconsejable consumirlos antes de los tres días, pero procura guardarlos bien limpios. Es mejor colocar la carne en la parte baja de la nevera.

✶ **La fruta y la verdura fresca guárdala** limpia y seca en los cajones de la nevera. Aun así, no suelen durar más de tres días. Si la verdura está ya cocinada, aguantará algún días más.

Hay determinadas frutas y verduras que se conservan mejor fuera de la nevera como los plátanos, los aguacates, los kiwis o los tomates.

✶ **Los huevos frescos** pueden conservarse en la nevera hasta cuatro semanas; los cocidos una; las mayonesas, ensaladas con huevo, yemas o claras crudas que nos hayan sobrado, o los postres caseros con huevo, no los guardes más de tres días.

✶ **Seguro que guardas la mantequilla** en la puerta de la nevera. Pues tienes que saber que ahí está expuesta a muchos cambios de temperatura. Colócala mejor en una balda.

✶ **La leche** abierta se mantendrá perfecta entre tres y cinco días, dependiendo de si es fresca o pasteurizada.

- **Cuando quieras guardar sobras** ya cocinadas en la nevera,

procura meterlas cuanto antes, ya que las bacterias se reproducen a temperatura ambiente. Y hazlo siempre en recipientes herméticos.

- **Para descongelar** un alimento, ya sea carne o pescado, hazlo pasando antes por la nevera. Para ello, ponlo en un plato, tápalo y déjalo veinticuatro horas antes de consumirlo.

SI NO QUIERES ENGORDAR...

✶ ***Si tu nevera y despensa están surtidas de manera adecuada, no tienes por qué temer esos kilos de más.***

✶ **Así que** ¡empieza por ir al súper sin hambre! Es el peor enemigo de los supermercados pues harás una compra desastrosa adquiriendo productos listos para consumir, es decir, procesados, de fácil consumo y bombas de calorías. Un peligro, vamos.

✶ **Lo mejor es que lleves una lista** de los alimentos que te hacen falta y, sobre todo, utilizarla sin salirte del guion. De poco sirve haber perdido unos minutos en hacerla si luego no la vas a sacar del bolsillo.

✶ **A la hora de colocar los alimentos** en tu despensa, esconde o pon en la parte superior los alimentos que más engordan: galletas, patatas fritas y snacks, chocolates y dulces… A la vista y a la altura de los ojos, los productos más saludables.

✶ **Para cocinar,** elige siempre alimentos frescos, cuida el proceso de cocinado, sin quemarlos ni hacerlos demasiado, con poco aceite y mejor al horno o al vapor que fritos. Evita abusar de los rebozados, las bebidas azucaradas y utiliza los azúcares naturales de las frutas.

✶ **Ah, y cuida las raciones** teniendo en cuenta el número de comensales, para que no te queden muchas sobras que guardar en la nevera y de las que seguro darás cuenta.

·Tercera parte·

TÉCNICAS BÁSICAS

PARA QUE PREPARES LOS ALIMENTOS

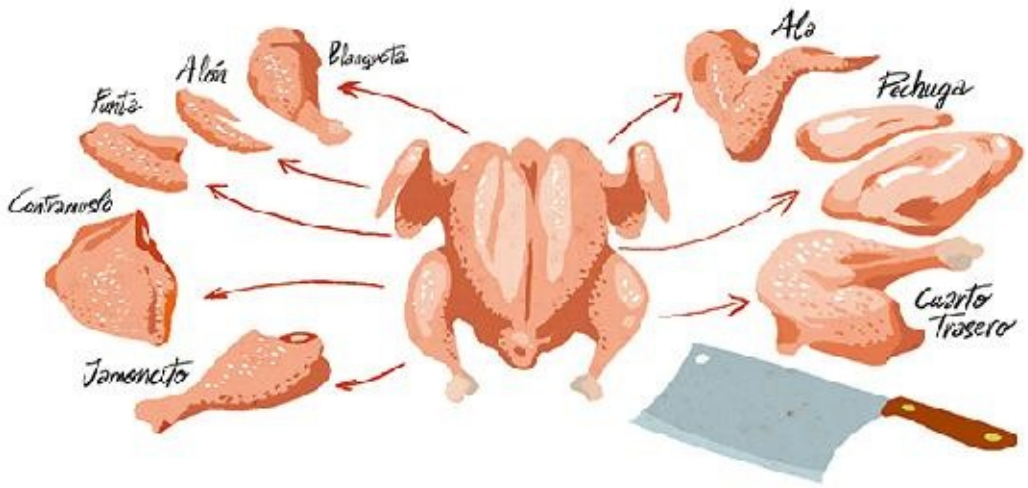
DEJA TODO BIEN LIMPIO

El pollo

Para despiezar un pollo, primero corta y separa por la articulación el muslo del contramuslo con un cuchillo afilado. Repite la operación con el otro lado.

Después, corta las alas con el cuchillo muy pegado a la pechuga. Abre por ambos lados de la quilla y saca las pechugas sin dejar carne en el hueso.

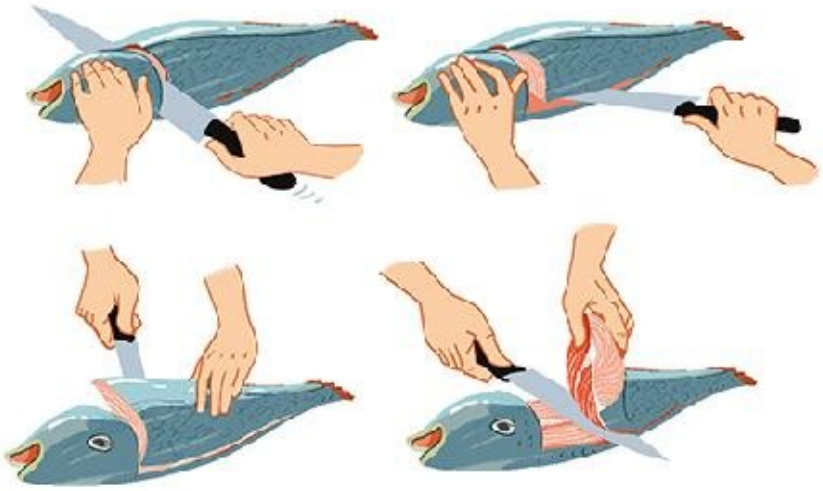
Retira la piel de las pechugas y límpialas perfectamente de los nervios blancos. No tires la carcasa: te servirá para hacer un excelente caldo.



El pescado

Primero corta las aletas con unas tijeras. Luego retira las escamas del pescado por ambos lados con un descamador o con un cuchillo. Para ello, sujeta fuerte por la cola y pasa el cuchillo desde la cola a la cabeza. Luego lávalo bien con agua fría para quitar todos los restos de escamas. Desliza el cuchillo haciendo un corte desde la cabeza a lo largo de la espina para sacar ambos lomos.

Aunque este trabajo es muy lento, debes retirar con mucho cuidado las espinas de los lomos. Ayúdate de unas pinzas de pescado, te serán muy útiles. La cabeza y la espina central las puedes aprovechar para hacer un magnífico fumet.



Los calamares y chipirones

Limpia los chipirones o los calamares agarrando el cuerpo con una mano y tirando de la cabeza y tentáculos con la otra. Corta estos últimos y saca la tinta. El resto tíralo, no lo vas a poder usar para nada. Luego, retira la piel.

Corta las aletas del cuerpo, quita también la piel y dale la vuelta. Por último, limpia todo bajo el chorro de agua fría del grifo.

QUE NO SE TE ESCAPEN

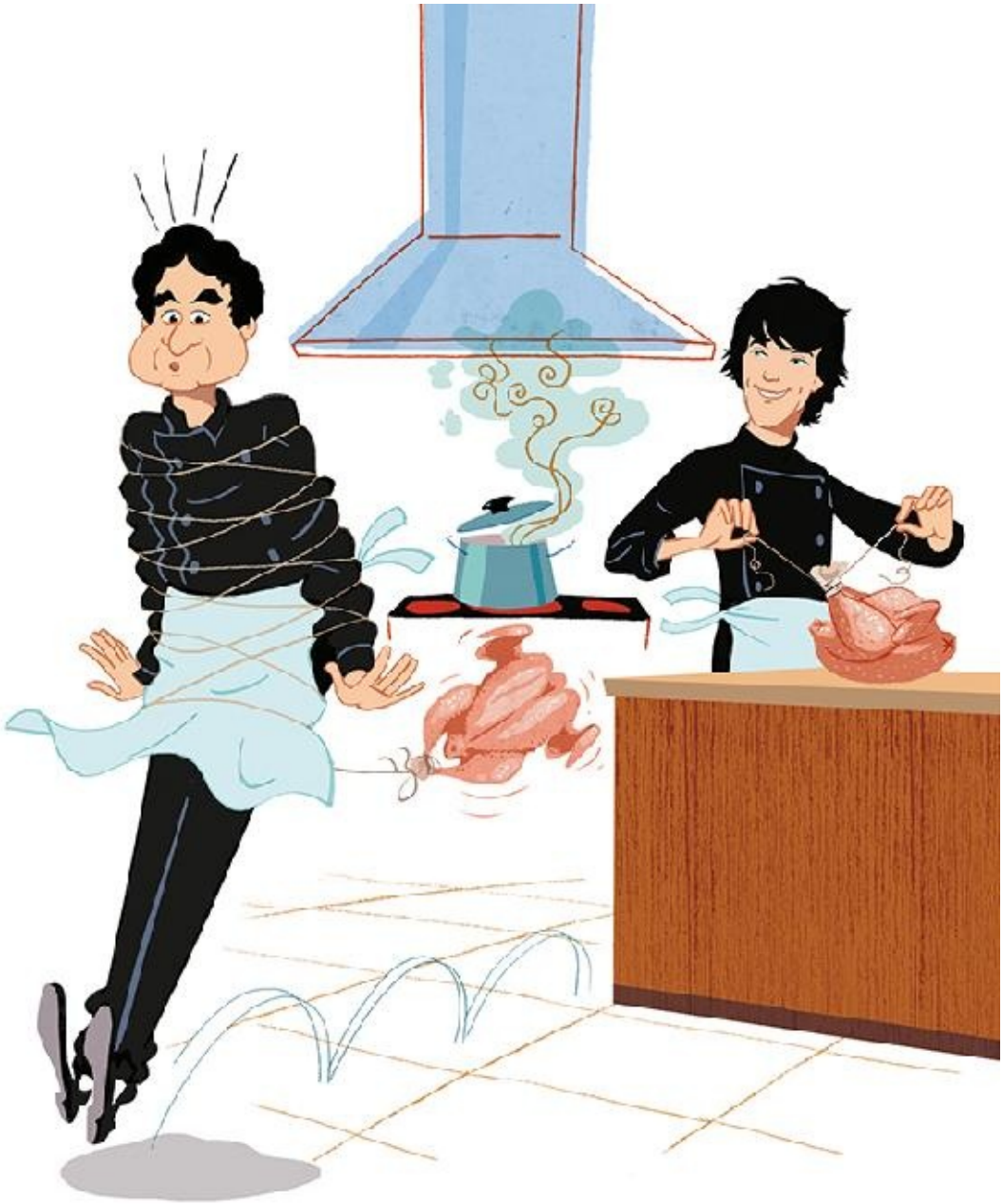
Cómo atar carnes

Necesitas hilo de bramante o una cuerda de cocina. Coge la pieza de carne (solomillo, redondo, rabillo, lomo…) y límpiala quitando la grasa. Hazle un nudo al hilo en un extremo y vete haciendo lazadas alrededor de la carne, tanto a lo ancho como a lo largo.

Cuando llegues al otro extremo, vuelve para atarla también por la parte de atrás hasta el principio y anuda. Ya está listo para asar.

Cómo atar aves

Para bridar cualquier tipo de ave y que no pierda su forma al cocinarla, sujeta ambos muslos con una cuerda o hilo de bramante para que no se abran durante la cocción. Las alas las puedes sujetar a la pechuga con un palillo. Así evitarás que el pollo se deforme al asarlo.



Cómo atar hierbas aromáticas

Puedes utilizar una hoja verde de puerro o de apio para envolver las hierbas elegidas (laurel, tomillo, romero, perifollo, estragón, etc.) y atarlo con hilo de bramante. Conseguirás un bouquet muy aromático para condimentar asados, guisos, salsas y caldos.

PELAR ES MUY FÁCIL

Pelar y quitar las semillas de los tomates

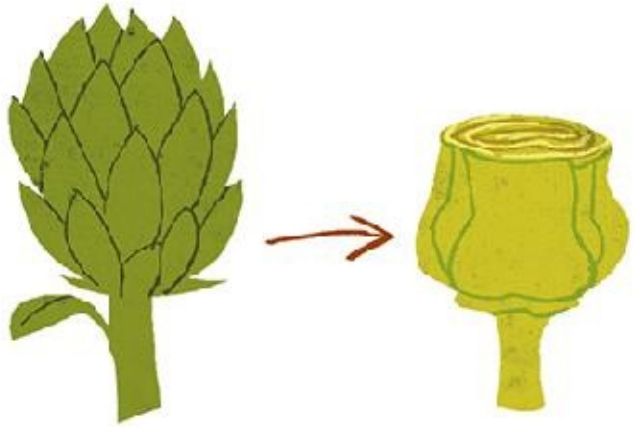
Pon agua a hervir y ten preparado un cazo de agua con hielo. Sujeta el tomate con una mano y con un cuchillo haz una incisión en forma de cruz en la base. Sumérgelo en el agua hirviendo durante 20 segundos y, cuando la piel comience a desprenderse, sácalo con una espumadera.

Después, sumérgelo en el agua con hielo y comienza a pelarlo desde donde has hecho la cruz. Parte por la mitad, retira las semillas y finalmente corta el tomate de la forma que necesites.

Pelar y preparar alcachofas

Para quitar las hojas más duras de la alcachofa, apóyala con fuerza en una tabla. Luego, corta la base por el tallo, desecha las hojas más verdes y aprovecha las más blandas.

Si quieres utilizar solo el corazón de la alcachofa, arranca todas las hojas, quita las partes fibrosas y frota con limón el corazón para que no se oxide, es decir, para que no se ponga oscuro.



Pelar y preparar manzanas

Con un descorazonador saca, desde un extremo, eI interior de la manzana, girándolo con cuidado. Después, pélala con un cuchillo o con un pelador.

En una tabla, con un cuchillo afilado, corta la manzana por la mitad y en rodajas del mismo tamaño. También puedes laminarla con una mandolina para que queden láminas perfectas —ideal si quieres hacer una tarta de manzana—. Si las horneas a 180 ºC, tendrás unas chips de manzana riquísimas.

Pelar y preparar un mango

Con un cuchillo bien afilado, corta el mango a la derecha y a la izquierda del hueso. Aproxímate a la semilla todo lo que puedas para aprovechar al máximo la carne de esta fruta.

A continuación, corta la carne de ambas mitades en tiras longitudinales y

después transversales. Da la vuelta a la piel y retira con el cuchillo la carne a lo largo. Así saldrá el mango troceado en dados.

Pelar y preparar una piña

En una tabla de picar, corta con un cuchillo grande y afilado la base y la parte superior de la piña. Retira la piel en tiras, haciendo cortes verticales de arriba abajo.

Después, córtala en rodajas colocando la piña en horizontal en la tabla. Puedes quitar el corazón con un cortador metálico en forma de aro. Luego apila las rodajas una encima de otra y córtalas en gajos del mismo tamaño.

Pelar naranjas y sacar gajos

Corta los extremos de la naranja con un cuchillo, colócala en vertical en la tabla de picar y empieza a pelarla de arriba hacia abajo. Retira bien las partes blancas y separa uno a uno los gajos de la naranja.

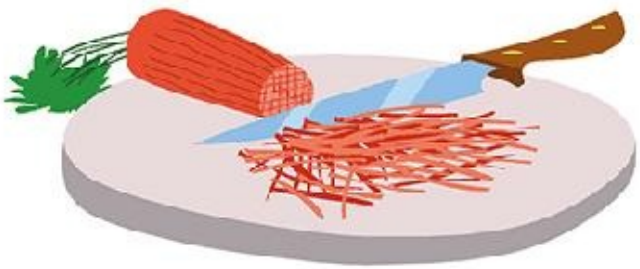
Se puede aplicar esta técnica a cualquier otro cítrico como el pomelo, el limón o la lima.

DIFERENTES FORMAS DE PICAR Y TROCEAR

Juliana

Consiste en partir en tiras alargadas la verdura. Se puede hacer con mandolina o con cuchillo cortando longitudinalmente con el grosor que quieras. Te interesa que tengan el mismo tamaño para que se cocinen al tiempo.

Los ingredientes así cortados se usan para ensaladas, guarniciones o para la decoración final de los platos.



Mirepoix

Esta palabra francesa designa tanto a la combinación de cebolla, apio y zanahoria para realizar caldos, como al corte de estos ingredientes.

Es un corte en forma de dados de un centímetro de lado, que no necesariamente ha de ser regular, puesto que muchas veces estos ingredientes solo se usan para dar sabor y no aparecerán en el resultado final del plato.

Ciseler

Este corte se usa sobre todo con las cebollas, las chalotas y los ajos.

Pela la cebolla o el ajo y córtalo por la mitad. Coloca la parte plana en contacto con la tabla y corta primero verticalmente y luego horizontalmente. Finaliza con cortes finos transversales.

Brunoise

Es un tipo de corte muy apropiado para preparar rellenos o hacer salsas. Consiste en trocear los alimentos en dados pequeños que tengan más o menos el mismo tamaño.

Utiliza una tabla y un cuchillo cebollero. Haz un primer troceado en juliana y a continuación gira el alimento y corta las tiras en cubos de un milímetro de lado.

Puedes trocear de esta forma muchos vegetales como zanahorias, patatas, cebollas, pimientos, ajos, etc., y también frutas como manzanas, peras, mangos o aguacates.

Chiffonade

Es un corte en juliana, pero más pequeño, y se utiliza para cortar a cuchillo las hojas de vegetales y verduras como espinacas o lechugas, y hojas aromáticas pequeñas como la albahaca.

Coloca unas hojas encima de otras sobre una tabla, enróllalas sobre sí

mismas, haciendo un rollo, y luego córtalas. Tiene que quedar como hilos verdes.

Noisette

Para este corte vas a necesitar un sacabolas con el que obtener bolas del tamaño de una avellana. Se usa en frutas y verduras como el melón, la sandía, la papaya, el aguacate u otros alimentos blandos. Su finalidad es, sobre todo, la de decorar el plato.

Rallar

Cuando quieras que los alimentos queden muy desmenuzados utiliza siempre un rallador. Se usa mucho para las cáscaras de los cítricos, el huevo duro, la zanahoria o las especias.

AAGH!
AAGH!
AAGH!

·Cuarta parte·

RECETAS ESENCIALES

QUE DEBERÁS DOMINAR

EL HUEVO PERFECTO

Huevo pasado por agua

Para que el huevo pasado por agua sea perfecto debe tener la clara cuajada y la yema líquida.

Para conseguirlo utiliza una cazuela de tamaño apropiado para que los huevos no se toquen y añade agua hasta que queden cubiertos por unos 5 centímetros. Cuando esté el agua hirviendo, baja el fuego y cuécelos otros 2 minutos más.

Huevo duro

En este caso tanto la clara como la yema deben estar cuajadas perfectamente.

Para ello, cubre los huevos con agua y ponlos a cocer. Cuando el agua empiece a hervir, baja el fuego y cuécelos lentamente 10 minutos más. Después, enfría los huevos con agua fría y pélalos.

Huevo frito

Calienta aceite de oliva en una sartén a unos 120 ºC. Casca el huevo con cuidado (debe ser fresco y tiene que estar a temperatura ambiente), y fríelo ayudándote de una espumadera y vertiendo aceite por encima para que la yema pase de transparente a blanca.

Cuando el borde de la clara comience a dorarse, saca el huevo y escúrrelo del aceite. Sazona a gusto ya en plato.

Huevo escalfado

Pon agua a hervir en un cazo con una gota de vinagre —mantiene la clara pegada a la yema—.

Casca con cuidado el huevo en un recipiente, baja el fuego y échalo poco a poco en el cazo. Déjalo cocer durante 3 minutos.

Apaga el fuego y sácalo con una espumadera. Luego, corta la cocción vertiéndolo en un recipiente con agua y hielo.

Están riquísimos en guisos de espárragos trigueros, con espinacas rehogadas o para desayunar con salsa
holandesa al estilo Benedictine.

Huevos revueltos

Casca los huevos en un bol y bátelos con unas varillas o un tenedor. Sazona con sal y pimienta, y échalos en una sartén con un chorrito de aceite.

Remueve con cuidado con una cuchara de madera y vete cuajándolos hasta que estén a tu gusto.

SALSAS
PARA TRIUNFAR

Sofrito

Pica 1 puerro, 1 diente de ajo y 1 cebolla, y sofríelos en aceite de oliva. Cuando la verdura esté blanda, añade 6 tomates pelados y picados, 1 cucharadita de azúcar y sazona con un poco de sal. Deja que se poche a fuego lento hasta que el tomate pierda toda el agua.

El sofrito es una salsa básica de muchos guisos mediterráneos.

Brava

Rehoga en aceite 1 cabeza de ajos (pelados y picados), 1 cebolla cortada finamente y 1 guindilla también picada muy fina.

Una vez que esté todo bien dorado, añade 1 cucharada de pimentón dulce, 100 mililitros de caldo de carne y cuece unos minutos. Después, incorpora 2 cucharadas de vinagre de vino blanco y remueve para que todo se integre bien.

Cocina unos minutos más, y añade entonces ½ kilo de tomate frito, 1 hoja de laurel, pimienta molida, una pizca de comino y sal. Cuece lentamente 30 minutos.

Tritura todo y ponlo de nuevo al fuego para que se mezclen bien los ingredientes. Esta salsa está riquísima con patatas fritas.

Mayonesa

Casca 1 huevo en el vaso de la batidora y vete añadiendo aceite poco a poco (en hilo) hasta que consigas la textura que necesitas, pero sin dejar de batir en ningún momento. Añade unas gotitas de zumo de limón y sal al gusto.

Si agregas a la mayonesa unas alcaparras, unas aceitunas picadas y un poco de mostaza obtendrás una salsa tártara, ideal para acompañar a los pescados.

Holandesa y bearnesa

En ambas salsas la base es la emulsión de 1 yema de huevo y mantequilla. Son complicadas porque hay que trabajarlas a la misma temperatura.

Derrite 200 gramos de mantequilla en un cazo y deja que se atempere. Bate 4 yemas de huevo en un cuenco (a ser posible, de metal) y cuando empiece a salir espuma añade la mantequilla poco a poco y luego, sin dejar de batir, unas gotas de zumo de limón.

Es mejor hacer la operación con el cuenco al baño maría. La holandesa es perfecta para los huevos Benedictine.

La salsa bearnesa lleva vinagre de estragón en vez de limón y unas hojas de estragón muy picadas. Acompaña maravillosamente a pescados y carnes a la parrilla.

Romesco

Pon 2 ñoras a remojar en agua hirviendo durante 20 minutos.

Asa en el horno a 200 ºC 1 cabeza de ajos pelada, ½ kilo de tomates, 100 gramos de almendras y 1 rebanada de pan junto con 4 cucharadas de aceite.

Escurre las ñoras, retira la piel y las semillas, y pela también los tomates asados.

Tritura en una batidora las ñoras y los tomates con el resto de los ingredientes horneados, salpimienta al gusto, añade 1 cucharada de vinagre, y vuelve a batir. Acompaña a pescados. Es la salsa para los calçots.

CALDOS
RICOS, RICOS

Caldo oscuro

Asa unos huesos de carne en el horno a 200 ºC junto con 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 apio, 1 cabeza de ajos y 1 puerro (todo ello picado) hasta que cojan color.

Una vez asados los huesos y las verduras, cuécelos lentamente durante 4 horas junto con unas hierbas aromáticas y 2 tomates troceados, espumando de vez en cuando. Pasa por un chino fino.

Caldo de ave

Lava bien unas carcasas de pollo, retirando toda la carne, y pártelas. Dóralas en aceite de oliva junto con 1 cebolla, 1 apio, 1 puerro y 1 cabeza de ajos, todo ello troceado.

Luego, cuece las carcasas y las verduras asadas con agua y hierbas aromáticas y sal. Finalmente, cuela el caldo y déjalo enfriar.

Fumet de pescado

Limpia bien las espinas de pescado (rape, rodaballo, lenguado, lubina…) y pica cebolla, zanahoria y apio.

Pocha las verduras con las espinas. Luego, moja con 1 vaso de vino blanco y añade unas hierbas aromáticas. Agrega agua y deja que hierva a fuego lento durante 30 minutos, espumando cuando lo creas necesario. Cuela el fumet y déjalo enfriar.

RELLENOS Y FARSAS SORPRENDENTES

Relleno para aves (pavos, pulardas, capones…)

Macera en una fuente con oporto rebajado con agua 1 taza de uvas pasas de Corinto, 1 de ciruelas pasas y otra de orejones, más 1 manzana pelada y partida en dados.

Sofríe 1 cebolla picada con 100 gramos de panceta y ½ kilo de carne de cerdo picada. Añade un puñado de piñones y mézclalo todo con las frutas maceradas. Sazona con pimienta, hierbas aromáticas y sal al gusto.

Farsa para solomillo al Wellington

Limpia y pica finamente ½ kilo de champiñones y 2 chalotas, y póchalo en aceite de oliva.

Añade 100 gramos de micuit u otro tipo de paté de oca, y sazona con sal y pimienta al gusto.

Relleno de empanadillas de atún

Pica un puñado de aceitunas verdes y 2 pimientos morrones. Abre 2 latas de atún, escurre el aceite y mézclalo con las aceitunas y los pimientos.

Añade 2 huevos cocidos muy picaditos y un par de cucharadas de sofrito.

ADEREZOS CON CHISPA

Vinagreta

Toda vinagreta necesita vinagre (o, en su defecto, limón o lima) emulsionado con aceite de oliva y sal. A partir de ahí le puedes añadir otros ingredientes en función del plato que quieras aliñar. Las cantidades suelen ser tres partes de aceite por una de vinagre, pero esto también puede variar según tu gusto.

Es fundamental que consigas una emulsión homogénea, que se logra con batidora, con el mortero o simplemente agitando la mezcla en un tarro.

Algunos ingredientes pueden ser la mostaza de Dijon (para carnes), hierbas aromáticas (para pasta), pimientas (para ensaladas) e incluso verduras picadas (para legumbres en ensalada).

Aceites aromatizados

El aceite de oliva virgen extra es un excelente aliado para conservar las esencias y los aromas de los ingredientes que le añadas.

Para hacer aceite de hierbas frescas mezcla en un tarro de cristal albahaca, romero, tomillo y orégano, secos y machacados, junto con sal y aceite de oliva. Deja que repose durante 1 mes, cuélalo y guárdalo en una botella de cristal. Es excelente para aliñar pastas y ensaladas.

El aceite de ajo es ideal para las tostadas de por la mañana. Es muy sencillo de hacer. Solo necesitas 2 dientes de ajos pelados y ½ litro de aceite de oliva.

Salmuera

La salmuera es una mezcla de agua con sal disuelta, y en la alimentación se utiliza para curar y conservar algunos alimentos. Puedes usarla para que la carne (un redondo de ternera, por ejemplo) quede más jugosa.

Para ello, introduce la pieza en una mezcla de agua y sal disuelta (previamente calentada) y resérvala en la nevera un tiempo.

Si añades vinagre a la salmuera, puedes encurtir alimentos como tomates, pepinillos u olivas. En este caso, haz una incisión a las aceitunas (que deben estar lavadas durante 5 días), y mételas en un tarro de cristal con la salmuera aderezada con tomillo, orégano, laurel y corteza de limón.

Otro tipo de conservación es el marinado, donde se elimina el agua, y se introduce el alimento, por ejemplo, el salmón fresco, en una mezcla de azúcar, sal y eneldo. Si lo dejas un par de días en la nevera tendrás un salmón marinado de primera.

DULCES

DULCES

Merengue

Monta 4 claras de huevo hasta que adquieran una textura firme. Añade 200 gramos de azúcar y sigue montando. Estarán en su punto cuando puedas hacer picos con la batidora.

Si quieres hornearlo, coloca el merengue bien en una plancha o bien en bolas con una manga pastelera (merenguitos), y espolvoréalo con azúcar glas por encima y mételo en el horno a 100 ºC.

Crema inglesa

Bate 150 gramos de azúcar glas con 4 yemas de huevo.

Aparte, calienta en un cazo, sin que llegue a hervir, ½ litro de leche entera y 1 rama de vainilla abierta y con las semillas. Añade esto a las yemas, removiendo para que no cuajen y caliéntalo de nuevo lentamente sin dejar de remover hasta que espese. Retira del fuego y corta la cocción al baño maría con hielo. Continúa removiendo hasta que se enfríe.

La crema inglesa es perfecta para rellenar bizcochos, púdines o pasteles, y acompañar hojaldres y postres con frutas calientes como las manzanas asadas.

Caramelo

Lo puedes utilizar para el clásico flan de huevo. Para hacerlo, calienta a fuego lento y en una cazuela de fondo grueso, 6 cucharadas de agua y ve añadiendo 125 gramos de azúcar. Remueve hasta que se disuelva y luego hasta que se dore. Después, viértelo en moldes de silicona.

También lo puedes utilizar para caramelizar frutos secos o hacer formas y, cuando se enfríen, decorar tus postres.

Toffee

Haz un caramelo con la receta anterior y cuando esté aún caliente, añade y mezcla 30 gramos de mantequilla y 200 gramos de nata.

Ponlo de nuevo al fuego y lleva lentamente a ebullición sin dejar de mover. Estará listo cuando la mezcla quede sin grumos y espesa.

Es perfecta para rellenar crepes, cupcakes, bizcochos o acompañar frutas frescas.

Coulis de frutas (fresas, frambuesas…)

Pon en un bol 100 gramos de la fruta lavada que quieras y riega con 3 cucharadas soperas de azúcar y 2 cucharadas de zumo de limón. Macera unas horas hasta que suelten el jugo y, después, tritura y cuela.

Es perfecta para acompañar helados, tortitas o crepes, yogures y púdines. También acompaña divinamente las carnes de caza, magret de pato…

Compotas

Elige la fruta que más te guste (melocotones, manzanas, peras…) y pela y hierve 1 kilo durante 5 minutos a fuego fuerte. Aparte, en un cazo, pon ½ litro de agua con 200 gramos de azúcar, 1 rama de canela, 4 clavos de olor y cáscara de ½ limón, y llévalo a ebullición.

Añade la fruta y cocina lentamente 35 minutos más. Déjalo enfriar en su

jugo. Se pueden dejar los trozos o pasar por una batidora.

Las compotas van maravillosamente con los platos de aves (pavo, pollo…) y, en repostería, hojaldres, helados y crumbles.

·Quinta parte·

MÁRCATE

UN OBJETIVO

OBJETIVO 1. DESPIERTA CON UN BUEN DESAYUNO

PAN CON TOMATE Y JAMÓN, LIMONADA Y YOGUR

Ingredientes

Para el pan con tomate

2 rebanadas de pan de pueblo
50 g de jamón ibérico
1 diente de ajo
1 tomate
AOVE

Para la limonada

2 limones
4 cucharadas de azúcar

Para el yogur

100 g de yogur griego
2 cucharadas de miel
1 cucharadita de semillas de amapola
Frambuesas

Elaboración

- ***Para el pan con tomate***

  Tostar las rebanadas de pan y frotarlas con el diente de ajo. Rociar con aceite de oliva, untar el tomate rallado y poner unas lonchas de jamón.

- ***Para la limonada***

  Hacer zumo con los 2 limones y batirlo con el azúcar y unos hielos hasta que quede todo bien mezclado.

- ***Para el yogur***

  Poner el yogur en un vaso, añadir por encima la miel y las semillas, y decorar con un puñado de frambuesas.

OBJETIVO 1. DESPIERTA CON UN BUEN DESAYUNO

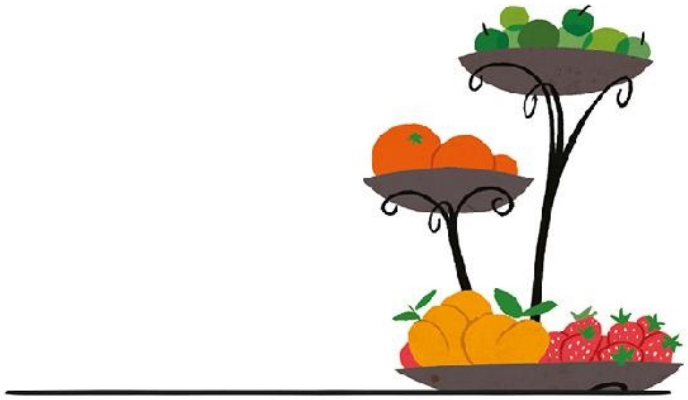
HUEVOS REVUELTOS,

ZUMO DE GRANADA Y TOSTADAS CON MERMELADA CASERA

Ingredientes

200 g de fresas (o la fruta que se quiera para la mermelada)
50 g de azúcar
2 rebanadas de pan de semillas
2 granadas
2 huevos

Mantequilla al gusto
Aceite de oliva



Elaboración

- Lavar y picar las fresas. Cocerlas con agua y azúcar y dejar que reduzcan. Pasar por la batidora hasta conseguir la textura de la mermelada y reservar en el frigorífico hasta el momento de servir.

- Hacer zumo con las 2 granadas.

- Tostar las rebanadas y untar con mantequilla y la mermelada casera.

- Cascar los huevos en una sartén con un poco de aceite y remover. Antes de que estén cuajados del todo, retirar del fuego.

OBJETIVO 1. DESPIERTA CON UN BUEN DESAYUNO

TORTITAS CON CHOCOLATE Y ZUMO DE NARANJA

Ingredientes
200 g de chocolate para fundir
½ l de leche entera
1 taza de copos de avena
1 taza de bebida de avena
1 huevo
3 naranjas
Uvas pasas sin semillas
Mantequilla

Elaboración

- Hervir la leche en un cazo y agregar el chocolate en trozos. Remover hasta que esté disuelto.

- Mezclar los copos, el huevo, la bebida de avena y un puñado de uvas pasas y batir hasta conseguir una masa homogénea.

- Calentar una sartén y añadir una nuez de mantequilla. Cuando esté derretida, retirar el exceso con un papel de cocina. Echar un redondel de masa y darle la vuelta cuando empiece a burbujear. Repetir hasta terminar toda la masa.

- Exprimir las naranjas para el zumo en el último momento.

OBJETIVO 1. DESPIERTA CON UN BUEN DESAYUNO

MAGDALENAS,

MACEDONIA DE FRUTAS Y BATIDO DE CHOCOLATE

Ingredientes

Para las magdalenas

150 g de leche condensada
80 g de harina
1 cucharadita de levadura
2 huevos

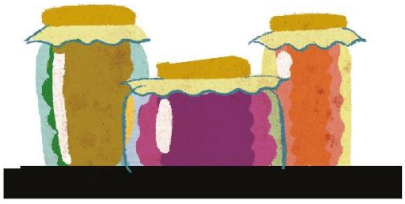
Aceite de oliva

Para la macedonia

2 naranjas
2 kiwis
1 pera
1 plátano
1 manzana

Para el batido de chocolate

30 g de cacao en polvo
½ l de leche
2 cucharadas de azúcar
1 huevo



Elaboración

- ***Para las magdalenas***

Batir en un bol los huevos, la leche condensada y un poco de aceite de oliva. Añadir la harina y la levadura mezcladas, y remover hasta obtener una crema homogénea.

Rellenar moldes de silicona con la masa y hornear en un horno precalentado a 200 ºC durante 15 min o hasta que las magdalenas estén hechas por dentro. Dejar enfriar.

- ***Para la macedonia***

Mientras, pelar y picar todas las frutas, excepto las naranjas, que hay que exprimirlas. Mezclarlas en un bol y añadir el zumo.

- ***Para el batido de chocolate***

Batir la leche, el cacao, el huevo y las cucharadas de azúcar.

OBJETIVO 2. LA COCINA DE LOS ABUELOS

CROQUETAS DE COCIDO

Ingredientes

Restos de la carne del cocido (morcillo y pollo)
1 l de leche entera
100 g de harina
1 cebolleta
1 huevo

Pan rallado
Nuez moscada
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

- Picar la cebolleta y pocharla en una cazuela con un poco de aceite. Cuando esté dorada, añadir la harina y remover.
- Ir vertiendo la leche poco a poco sin dejar nunca de remover. Sazonar con sal y nuez moscada, e incorporar los trozos de carne picada. Cocinar durante 15 min y después reservar en un recipiente. Dejar enfriar en el frigorífico.
- Una vez fría la masa, coger porciones con una cuchara y dar forma de croqueta. Batir el huevo y pasar primero por él y luego por el pan rallado.
- Freír las croquetas en aceite caliente. Reservar sobre papel absorbente.

OBJETIVO 2. LA COCINA DE LOS ABUELOS

LENTEJAS TRADICIONALES

Ingredientes

½ kg de lentejas
1 morcilla de arroz
1 chorizo
2 zanahorias
1 pimiento rojo

1 cebolla
1 calabaza
1 tomate
1 cabeza de ajos
1 hoja de laurel
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

- Poner las lentejas en remojo durante 12 h.
- Luego, escurrir y cubrir con agua, añadir la hoja de laurel y la cabeza de ajos, y ponerlas a cocer.
- Aparte, pelar y trocear las verduras y sofreír las zanahorias con el pimiento, la cebolla, un trozo de calabaza y el tomate hasta que esté bien pochado todo. Sazonar con sal.
- Incorporar el sofrito a las lentejas cuando estén cociendo, añadir el chorizo y la morcilla y seguir cocinando lentamente hasta que estén blandas.

OBJETIVO 2. LA COCINA DE LOS ABUELOS

CORDERO ASADO

Ingredientes

2 kg de cordero lechal

1 cabeza de ajos

Manteca de cerdo
Hierbas provenzales
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

- Untar el cordero con la manteca por todas partes, colocarlo en una bandeja con un poco de agua y asar durante 45 min en un horno precalentado a 180 ºC.

- Mientras, hacer un majado con los ajos, sal, las hierbas provenzales y agua, y untar con ello el cordero. Darle la vuelta y cocinar otros 30 min o hasta que esté dorado por fuera.

OBJETIVO 2. LA COCINA DE LOS ABUELOS

ARROZ CON LECHE

Ingredientes

1 l de leche entera
100 g de arroz
100 g de azúcar
1 rama de canela
1 limón

Canela en polvo

Elaboración

- Cocer sin dejar de remover la leche con el arroz, el azúcar, la rama de canela y la cáscara de limón durante 45 min.
- Retirar la canela y la piel de limón, y repartir en recipientes individuales. Dejar enfriar y decorar con canela en polvo.

OBJETIVO 3. ORGANIZA UNA COMIDA CON TUS AMIG@S Y TRIUNFA

TABULÉ

Ingredientes
50 g de sémola de trigo (cuscús)
30 g de germinado de rábano
1 pepino
1 cebolla
Zumo de 1 lima

AOVE
Sal

Elaboración

- Emulsionar el zumo de la lima con aceite y sal. Reservar.
- Poner el cuscús en un bol, verter un poco de agua por encima, remover y dejar unos minutos. Luego, escurrir con un colador.
- Pelar y picar finamente el pepino y la cebolla y mezclar con el germinado de rábano y el cuscús. Aliñar con la emulsión, tapar y reservar en el frigorífico durante unas horas antes de llevar a la mesa. Remover bien antes de servir.

OBJETIVO 3. ORGANIZA UNA COMIDA CON TUS AMIG@S Y TRIUNFA

MERO EN PAPILLOTE

Ingredientes

4 lomos limpios de mero
2 zanahorias
1 puerro
1 vaso de vino blanco
AOVE

Sal y pimienta

Elaboración

- Cortar 4 trozos de papel de aluminio y poner en cada uno un puñadito de zanahorias y puerro picados y 1 lomo de mero. Salpimentar y aliñar con aceite y un chorrito de vino.

- Cerrar perfectamente todos los envoltorios de aluminio y hornear durante 15 min en un horno precalentado a 220 ºC. Servir cada paquete en un plato y abrirlos en la mesa.

OBJETIVO 3. ORGANIZA UNA COMIDA CON TUS AMIG@S Y TRIUNFA

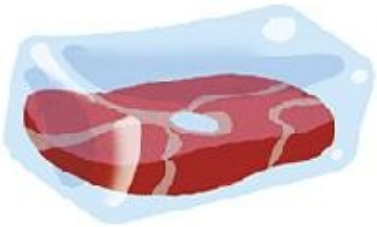
TARTAR DE BUEY

Ingredientes

400 g de carne de buey
100 g de rúcula
50 g de queso parmesano
AOVE
Sal y pimienta molida

Elaboración

- Picar la carne en pequeños trozos. Lavar, secar y picar la rúcula. Hacer láminas con el parmesano.
- Mezclar todo bien en una ensaladera, aliñar con aceite y salpimentar.



OBJETIVO 3. ORGANIZA UNA COMIDA CON TUS AMIG@S Y TRIUNFA

SORBETE DE PIÑA

Ingredientes
1 piña
2 cucharadas de azúcar moreno
Hojas de menta
Elaboración

- Pelar la piña quitando todas las partes duras y partirla en trozos. Congelarla durante 5 h.

- Una vez transcurrido el tiempo, sacar del congelador, añadir las cucharadas de azúcar y batir en un robot hasta conseguir una pasta.

- Incorporar las hojas de menta picadas y remover. Volver a congelar hasta el momento de servir.

OBJETIVO 4. UNA CENA ROMÁNTICA

CEVICHE DE CORVINA

Ingredientes

1 lomo de corvina

50 g de leche de coco

1 cebolla tierna
Zumo de 1 lima
AOVE

Elaboración

- Emulsionar el zumo de la lima con la leche de coco y aceite de oliva.
- Picar la cebolla muy fina y añadirla a la emulsión. Reservar en el frigorífico durante 2 h.
- Limpiar bien el lomo de corvina, trocearlo en láminas muy finas y regar con el aliño en el momento de servir.

OBJETIVO 4. UNA CENA ROMÁNTICA

RISOTTO

Ingredientes
150 g de arroz
50 g de setas de cardo
25 g de mantequilla
½ l de caldo de verduras
4 espárragos verdes finos

1 cebolla
1 vaso de vino blanco
Parmesano rallado
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Elaboración

- Pelar, trocear la cebolla y rehogarla en aceite de oliva. Añadir las setas y los espárragos picados.
- Cuando estén dorados, incorporar el arroz y remover. Regar con el vino, cocer unos minutos y verter el caldo poco a poco. Remover suavemente e ir mojando con más caldo según lo vaya pidiendo el arroz.
- Cuando el arroz esté al dente, agregar una nuez de mantequilla, remover y rallar parmesano por encima. Dejar reposar unos minutos antes de servir.

OBJETIVO 4. UNA CENA ROMÁNTICA

DADOS DE ATÚN A LA BRASA

Ingredientes

300 g de atún rojo

Salsa de soja

Semillas de sésamo
Aceite de oliva
Sal en escamas
Cebollino fresco

Elaboración

- Trocear el atún en dados. Dorarlos a fuego fuerte en una sartén para que se hagan solo por fuera.
- Servir inmediatamente con escamas de sal, soja y semillas. Adornar con una rama de cebollino fresco.

OBJETIVO 4. UNA CENA ROMÁNTICA

FRESAS BAÑADAS CON CHOCOLATE

Ingredientes
10 fresas
100 g de chocolate negro de cobertura
50 g de pistachos

Elaboración

- Triturar los pistachos en un robot de cocina hasta obtener migas. Reservar.
- Fundir el chocolate al baño maría sin dejar de remover.
- Pinchar las fresas limpias, secas y con el rabillo verde en unas brochetas pequeñas y bañarlas de una en una en el chocolate fundido. Sacudir el exceso y rebozarlas después en las migas de pistachos.

OBJETIVO 5. PARA OCASIONES ESPECIALES · **NAVIDAD**

SOPA DE BOGAVANTE

Ingredientes
½ kg de bogavante
250 g de nata
150 g de mantequilla
1 y ½ l de caldo de pescado
2 zanahorias

2 tomates
1 puerro
1 cebolla
1 copita de brandi
Tomillo
Sal y pimienta

Elaboración

- Cortar la cabeza del bogavante, partir la cola en trozos y quitarle las pinzas.
- Luego, saltear las partes en 50 g de mantequilla hasta que adquieran un color rojizo. Regar con el brandi, flamear, tapar y cocer durante 10 min. Una vez transcurrido el tiempo, sacar los trozos y reservar.
- Triturar las carcasas junto con el brandi de la cocción y un poco de caldo de pescado. Pasar por un chino y reservar.
- Picar los tomates, las zanahorias, el puerro y la cebolla, y pochar todo en una sartén con el resto de la mantequilla. Añadir el fumet reservado y mezclarlo todo con el resto del caldo, añadir el tomillo y cocer durante 1 h. Salpimentar, colar, añadir la nata y cocinar 10 min más.
- Incorporar la carne del bogavante en trozos en el momento de llevar a la mesa la sopa.

BESUGO AL HORNO

Ingredientes
1 y ½ kg de besugo
1 vaso de vino blanco
4 patatas

1 cebolla
1 limón
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

- Cortar la cebolla y pocharla en una sartén con aceite hasta que esté transparente. Sacar y reservar.
- Pelar, laminar las patatas y freírlas a fuego lento en el mismo aceite donde se ha pochado la cebolla. Sazonar y reservar.
- Colocar la cebolla y las patatas en una fuente grande. Poner encima el limón cortado en rodajas y luego el besugo limpio y abierto por la mitad con la piel hacia abajo. Regar con un chorrito de vino y sazonar al gusto. Hornear durante 15 min aproximadamente en un horno precalentado a 180 ºC.

PAVO AL HORNO
CON PURÉ DE CASTAÑAS Y MANZANAS

Ingredientes
Para el pavo

1 pavo de 3 kg
2 vasos de brandi
6 chalotas
1 cucharada de azúcar blanco
Aceite de oliva
Sal

Para el puré de castañas

250 g de castañas
50 g de mantequilla
1 cucharada de azúcar blanco

Para las manzanas

4 manzanas reinetas
1 tacita de uvas pasas
1 tacita de piñones
1 tacita de ciruelas pasas
1 cucharadita de azúcar moreno
Canela

Elaboración

- ***Para el pavo***

Inyectar brandi con una jeringa en la pechuga y los muslos del pavo.

Colocarlo en una fuente, sazonar, añadir las chalotas, un chorrito de aceite, 1 vaso de brandi y un poco de agua. Forrar con papel de aluminio las patas para que no se quemen y hornear durante 2 h con el horno precalentado a 180 ºC. Durante el asado, dar la vuelva un par de veces.

- ***Para el puré de castañas***

Mientras, cocer las castañas en agua 30 min a fuego fuerte. Colar,

pelar y retirarles la piel.

Cocerlas de nuevo lentamente durante 90 min o hasta que estén tiernas. Retirar el exceso de agua y pasar por la batidora. Añadir la mantequilla y el azúcar, remover bien y reservar.

✶ ***Para las manzanas***

Cuando el pavo lleve 1 h hora aproximadamente en el horno, retirar los corazones de las manzanas, añadir azúcar moreno y canela en cada una de ellas y asarlas con el pavo junto con las uvas pasas, las ciruelas y los piñones.

✶ ***Para terminar***

Si la carne está un poco seca, regar con más brandi y agua.

Aparte, caramelizar las chalotas en el azúcar blanco.

Una vez asadas las manzanas, sacar junto con el resto de la guarnición y reservar.

Cuando el pavo esté asado, subir la temperatura del horno hasta que quede dorado por fuera.

MAZAPÁN
Y TRUFAS DE CHOCOLATE

Ingredientes

Para el mazapán

180 g de almendras crudas
150 g de azúcar glas
1 huevo pequeño

Para las trufas de chocolate

200 g de nata líquida
150 g de chocolate puro
20 g de mantequilla
2 cucharadas de ron
Cacao en polvo

Elaboración

- ***Para el mazapán***

Picar las almendras en una batidora hasta que queden como polvo. Mezclar con el azúcar, añadir la clara de huevo batida, remover y amasar hasta conseguir una masa moldeable. Separar en porciones y darle formas.

Forrar con papel vegetal una bandeja y colocar las figuras en ella. Pintar con la yema de huevo y gratinar hasta que tomen un bonito color dorado.

- ***Para las trufas de chocolate***

Derretir en un cazo la mantequilla, añadir el chocolate en trocitos e ir removiendo con unas varillas hasta obtener una mezcla cremosa.

Aparte, calentar la nata hasta que hierva y dejar enfriar. Luego, verterla sobre el chocolate, regar con el ron y seguir removiendo.

Colocar en una bandeja y dejar enfriar a temperatura ambiente durante 24 h o durante 5 h en el frigorífico.

Sacar porciones con 2 cucharillas, darles forma redondeada y rebozar en cacao en polvo.

OBJETIVO 5. PARA OCASIONES ESPECIALES · SEMANA SANTA

BUÑUELOS DE BACALAO

Ingredientes

150 g de bacalao
1 cucharadita de azafrán en polvo
¼ cucharadita de levadura en polvo
1 cebolleta
1 huevo
Perejil
Harina
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

- Desalar el bacalao en agua durante 12 h. Una vez desalado, desmigarlo y mezclarlo con la cebolleta finamente picada. Añadir perejil también picado, sal, el huevo, la levadura y el azafrán y remover bien.

- Ir añadiendo harina hasta conseguir una masa espesa que no gotee.

- Dejar reposar 30 min y freír en abundante aceite haciendo bolas con una cuchara grande. Reservar sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa.

OBJETIVO 5. PARA OCASIONES ESPECIALES · SEMANA SANTA

ENSALADA DE COL

Ingredientes

½ col blanca
1 cucharada de mostaza de Dijon
½ cucharada de miel
2 zanahorias
1 manzana

1 huevo
1 limón
Uvas pasas
AOVE
Sal

Elaboración

- Pelar las zanahorias y la manzana y picarlas en un bol. Incorporar la col también picada y mezclar todo. Añadir un chorrito de limón exprimido y reservar.

- Echar en el vaso de la batidora el huevo y una pizca de sal. Empezar a batir e ir agregando aceite poco a poco hasta obtener una mayonesa. Incorporar a la mayonesa la mostaza y la miel y remover bien.

- Colocar la ensalada en una fuente, añadir uvas pasas y aliñar con la mayonesa. Dejar reposar 30 min en el frigorífico antes de llevar a la mesa.

OBJETIVO 5. PARA OCASIONES ESPECIALES · SEMANA SANTA

POTAJE MARINERO

Ingredientes
½ kg de almejas
300 g de garbanzos
250 g de gambones
50 g de espinacas frescas
1 cucharada de almendras en polvo

4 huevos
2 dientes de ajo
1 zanahoria
1 puerro
1 hoja de laurel
Azafrán
Espinas de pescado para caldo
Sal

Elaboración

- Hidratar los garbanzos en agua la noche anterior, y dejar las almejas en agua y sal en el frigorífico para limpiarlas de posibles impurezas.

- Cocer lentamente las espinas de pescado en 1 y ½ l de agua con la zanahoria, el puerro, la hoja de laurel y sal durante 45 min. Añadir las cabezas y las cáscaras de los gambones, aplastar bien para sacar todo el jugo y colar.

- Aparte, cocer los huevos, pelar y picar. Reservar.

- Cocer los garbanzos escurridos en el caldo de pescado hasta que estén blandos. Añadir un majado de ajo, azafrán y almendras, e incorporar las espinacas picadas. Cocinar 10 min más. Justo antes de apagar el fuego, agregar las almejas limpias y los gambones cortados en trozos. Añadir los huevos picados al potaje en el último momento, antes de servir.

OBJETIVO 5. PARA OCASIONES ESPECIALES · SEMANA SANTA

TORRIJAS

Ingredientes

1 barra de pan para torrijas
2 l de leche entera
2 huevos
1 naranja
1 rama de canela
Azúcar moreno
Canela en polvo
Miel
Aceite de oliva

Elaboración

- Cortar el pan en rodajas gruesas y colocarlas en una fuente ancha sin que queden una encima de la otra.

- Cocer la leche con la piel lavada de la naranja, la canela en rama y 2 cucharadas de azúcar. En cuanto rompa a hervir, tapar, apagar el fuego y dejar que repose. Luego, colarla, verter sobre el pan y esperar unos minutos que empape bien.

- Rebozar las rebanadas de pan en los huevos batidos y freírlas en aceite caliente por ambos lados. Escurrir y pasarlas por una mezcla de canela en polvo y azúcar.

- Servir en una fuente con un chorrito de miel rebajada con agua.

OBJETIVO 5. PARA OCASIONES ESPECIALES · INFANTIL

PASTA FRESCA
A LOS CUATRO QUESOS

Ingredientes

½ kg de harina
100 g de queso gruyere
100 g de queso parmesano rallado
100 g de queso mozzarella
50 g de queso azul

½ l de leche
4 huevos
Nuez moscada
Sal

Elaboración

- Hacer un volcán con la harina y cascar los huevos en el centro. Amasar con energía hasta conseguir una masa compacta que no se pegue a las manos (añadir agua si fuera necesario). Envolver en film transparente y dejar que repose durante 30 min aproximadamente.

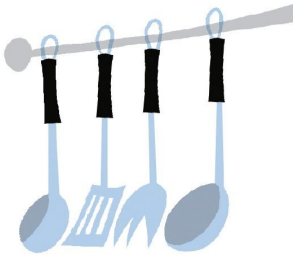
- Hacer bolas con la masa y estirar con un rodillo de madera hasta conseguir placas. Pasar varias veces por la máquina de pasta, enharinándolas de vez en cuando. Cortar en forma de tallarines y cocer unos minutos en agua con sal.

- Calentar la leche junto con los quesos removiendo bien para que se mezclen. Añadir nuez moscada y dejar que la salsa vaya espesando.

- Mezclar la pasta escurrida con la salsa de cuatro quesos y servir caliente.

OBJETIVO 5. PARA OCASIONES ESPECIALES · INFANTIL

FILETE EMPANADO CON CHIPS



Ingredientes

4 filetes de ternera
2 patatas
2 boniatos
1 huevo
Harina
Pan rallado
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

- Para romper las fibras y que la carne quede tierna, golpear con una maza de madera los filetes y sazonar. Pasarlos primero por harina, luego por el huevo batido y finalmente por pan rallado. Freír en abundante aceite caliente por ambos lados y reservar sobre papel absorbente.

- Aparte, pelar las patatas y los boniatos, lavar y secar. Cortar en rodajas finas con una mandolina y colocar en una bandeja sobre papel vegetal.

- Pintar con un poco de aceite de oliva y hornear durante 30 min en un horno precalentado a 200 ºC. Sazonar al gusto.

OBJETIVO 5. PARA OCASIONES ESPECIALES · INFANTIL

BROWNIE DE CHOCOLATE

Ingredientes

150 g de chocolate de cobertura
100 g de azúcar
100 g de mantequilla
70 g de harina
50 g de avellanas
2 huevos
1 cucharadita de levadura

Elaboración

- Derretir la mantequilla en un cazo, añadir el chocolate en trozos y remover con unas varillas hasta que se funda.
- Cuando el chocolate esté derretido, incorporar los huevos batidos mezclados con el azúcar y remover con una lengua de silicona. Añadir la harina y la levadura tamizadas, e incorporar a la mezcla las avellanas picadas.
- Verter la crema en un molde engrasado con mantequilla y hornear durante 15 min con el horno precalentado a 200 ºC.

OBJETIVO 5. PARA OCASIONES ESPECIALES · INFANTIL

GOMINOLAS

Ingredientes

200 g de azúcar
2 sobres de gelatina neutra en polvo
1 sobre de gelatina (fresa, limón, naranja…)
Aceite de girasol

Elaboración

- Calentar 200 ml de agua. Añadir la gelatina de sabor y luego los sobre de la neutra. Agregar el azúcar y remover bien durante unos minutos sin que llegue a hervir.

- Engrasar unos moldes de silicona pequeñitos con un poco de aceite y verter la mezcla —si los moldes son grandes, se pueden cortar las gominolas antes de pasar por el azúcar—. Una vez fría, reservar en el frigorífico durante 10 h.

- Desmoldar y rebozarlas con azúcar.

·Sexta parte·

LOS MEJORES MENÚS QUE TE SACARÁN DE UN APURO

MENÚ IMPROVISADO

CANAPÉS DE ATÚN, SALMÓN Y MAYONESA

Ingredientes

Para los canapés

Pan de molde sin corteza
2 latas de atún
2 huevos duros
1 taza de alcaparras

4 lonchas de salmón ahumado
Eneldo
Para la mayonesa
1 huevo
1 limón
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

- ***Para la mayonesa***

Cascar el huevo y batir con aceite e ir añadiendo poco a poco (en hilo) hasta conseguir la textura necesaria, pero sin dejar de batir en ningún momento. Agregar unas gotitas de zumo de limón y sal al gusto.

- ***Para los canapés***

Mezclar la mayonesa con las latas de atún bien escurridas, las alcaparras, los huevos picados y el eneldo hasta obtener una pasta.

Poner cada loncha de salmón sobre film transparente, cubrir con una buena capa de pasta de atún, una rebanada de pan aplastada con un rodillo y untar de nuevo con la pasta.

Enrollar con ayuda del papel transparente y reservar un par de horas en la nevera. Cortar en trozos cuando se vaya a servir.

ARROZ A LA CUBANA

Ingredientes
400 g de arroz
4 huevos
2 plátanos no muy maduros

2 dientes de ajo
Sofrito de tomate
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

- Sofreír los ajos en aceite y cuando estén dorados añadir el arroz. Rehogar un par de minutos, verter agua y cocer hasta que esté hecho.
- Mientras tanto, pelar los plátanos y partir en trozos anchos. Aplastar un poco con un vaso y freír en aceite hasta que estén dorados. Dejar que escurran y reservar.
- Aparte, freír los huevos en una sartén antiadherente.
- Servir el arroz con un molde para darle forma junto con el sofrito de tomate caliente, los huevos y unos trozos de plátano.

BIZCOCHO EXPRÉS DE CHOCOLATE

Ingredientes

1 y ½ taza de harina

1 taza de cacao en polvo
1 taza de azúcar moreno
½ taza de leche
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de levadura en polvo
5 huevos
Mantequilla para untar el molde

Elaboración

- Mezclar todos los ingredientes y batir hasta obtener una crema homogénea sin grumos.
- Untar un molde de tarta con mantequilla y verter la masa en él.
- Hornear durante 45 min en un horno precalentado a 180 ºC o hasta que el bizcocho esté hecho por dentro. Pinchar con un cuchillo y comprobar que sale limpio.

MENÚ VEGANO

ENSALADA GRIEGA

Ingredientes

1 taza de aceitunas negras

1 cucharada de alcaparras

4 tomates
1 pepino
1 cebolleta morada
½ pimiento rojo
1 limón
Queso feta
Orégano
AOVE
Sal

Elaboración

- Pelar los tomates y el pepino y picar todos los ingredientes, salvo las aceitunas y las alcaparras, en dados más o menos del mismo tamaño. Mezclar en un bol y añadir las alcaparras y las aceitunas.

- Emulsionar el aceite, el zumo del limón, sal y orégano y aliñar la ensalada.

HAMBURGUESA DE AVENA
CON CHIPS DE BONIATO

Ingredientes
250 g de copos de avena
2 boniatos
1 zanahoria
1 cebolla
Salsa de soja

Pan rallado (opcional)
Aceite de oliva
Pimienta
Sal

Elaboración

- Mezclar en un bol la avena con ½ vaso de agua. Añadir la zanahoria y la cebolla picadas finamente, y sazonar con pimienta y salsa de soja.

- Mezclar con las manos hasta que quede una masa consistente y pegajosa (si ha quedado demasiado blanda, incorporar un poco de pan rallado), y dar forma de hamburguesas. Freír en aceite caliente por ambos lados hasta que estén doradas. Sacar y retirar el exceso de grasa.

- Mientras, lavar los boniatos y cortarlos con una mandolina. Dejar en agua 5 min, escurrir y secar bien.

- Pintar las láminas de boniato con aceite de oliva y colocar sobre una bandeja forrada con papel vegetal. Hornear por cada lado durante 15 min en un horno precalentado a 200 ºC y sazonar con sal al sacar.

PASTEL DE MANZANA

Ingredientes

200 g de harina
80 g de uvas pasas sin semilla
50 g de almendras laminadas
2 cucharadas de aceite de oliva
4 manzanas dulces
1 limón
Canela
Sirope de agave
Pan rallado
Margarina
Azúcar glas
Sal

Elaboración

- Macerar las uvas y las manzanas cortadas en láminas con el zumo del limón, canela y sirope durante 30 min.

- Mezclar la harina, la sal, el agua y el aceite hasta conseguir una masa homogénea. Para ello, ir añadiendo el agua poco a poco hasta tener la textura adecuada. Envolver la masa en film transparente y dejar reposar durante 30 min. Una vez transcurrido el tiempo, extender sobre una superficie enharinada hasta lograr una capa muy fina. Pintar con la margarina y añadir un poco de pan rallado.

- Verter la mezcla macerada de las manzanas en el centro, las almendras laminadas y cerrar el pastel por los lados. Hornear unos 40 min en un horno precalentado a 200 ºC, dejar el pastel enfriar y espolvorear con azúcar glas.

MENÚ PARA UN PÍCNIC ESPECIAL

QUICHE DE CHAMPIÑONES

Ingredientes
250 g de harina
250 g de champiñones
150 g de nata
5 huevos
150 g de mantequilla

Queso rallado
Sal

Elaboración

- Mezclar 150 g de mantequilla en pomada con la harina, sal y 1 huevo batido hasta conseguir una masa homogénea. Luego, envolver en film transparente y dejar reposar 30 min en la nevera.

- Después, extender la masa con un rodillo, forrar con ella un molde, pinchar con un tenedor y hornear durante 10 min en un horno precalentado a 180 ºC.

- Mientras tanto, limpiar, secar y laminar los champiñones, y dorar en 1 cucharada de mantequilla. Reservar.

- Batir el resto de los huevos y añadir la nata y los champiñones cuando estén tibios. Verter la mezcla en la masa horneada, añadir queso rallado por encima y hornear hasta que los huevos estén cuajados. Es mejor transportar el pastel partido en porciones.

FINGERS DE POLLO
CON SALSA DE YOGUR

Ingredientes
4 pechugas de pollo

1 huevo
1 yogur natural griego
1 cucharadita de mostaza
1 cucharadita de miel
Pan rallado
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

- Trocear las pechugas en tiras y sazonar con sal. Rebozar primero en huevo batido y luego en pan rallado. Freír en aceite caliente y quitar el exceso de grasa con papel de cocina.

- Mezclar el yogur, la mostaza y la miel, y batir todo hasta obtener una salsa con la textura deseada. Guardar en un tarro de cristal para transportarla.

MUFFINS DE LIMÓN

Ingredientes
3 tazas de harina de repostería
1 taza de azúcar
150 g de mantequilla en pomada
1 cucharadita de levadura en polvo
2 yogures de limón
2 huevos
1 lima rallada
1 limón
Canela
Sal

Elaboración

- Precalentar el horno a 200 ºC.
- Mezclar en un bol el azúcar con la mantequilla. Añadir las yemas de los huevos, la harina, la levadura, los yogures, el zumo del limón, sal, canela y la ralladura de lima.
- Montar aparte las claras, agregar a la mezcla anterior y mezclar hasta obtener una crema homogénea.
- Untar unos moldes de muffins con mantequilla, rellenarlos hasta la mitad con la crema y cocinar en un horno precalentado a 200 ºC durante 20 min o hasta que estén hechos por dentro. Guardar en una caja de cartón para el pícnic.

·Séptima parte·

PON LA GUINDA CON EL EMPLATADO Y LA PRESENTACIÓN

No hay que perder de vista el emplatado de la comida y la manera de disponer la mesa. Una presentación descuidada puede arruinarte un plato, igual que una mesa desarreglada puede deslucirte la velada que llevabas preparando tiempo con esfuerzo e ilusión. El buen chef no olvida estos detalles.

- **A la hora de emplatar** hay que tener en cuenta la forma, el tamaño y el color de la vajilla para disponer los alimentos y que destaquen y queden vistosos. Eso sí, todo lo que coloques en el plato debe ser comestible. El emplatado central va superponiendo unos elementos sobre otros para que la presentación adquiera volumen como en 3D, quedando toda la comida en el centro del plato.

✶ **Las ensaladas, los arroces, los revueltos, etc.,** servidos en un molde de metal darán aspecto de limpieza y orden.

✶ **La presentación simétrica** tiene el mismo peso y proporción en las dos mitades del plato.

✶ **Si hay varios ingredientes iguales,** los puedes colocar en línea (lomos de anchoa, trufas, espárragos…), intercalándolos, por ejemplo, con puntos de salsa o gotas de aceite. Es una composición rítmica.

✶ **Para las recetas de piezas pequeñas** como sushi, croquetas, etc., utiliza platitos para que quede proporcionado.

✶ **Es muy importante también escoger con cuidado las copas** que vas a utilizar en función de las bebidas o de los vinos que vayas a servir: tintos, blancos, espumosos, licores… La diferente abertura de la copa está diseñada para concentrar los aromas de cada vino.

Las de tinto suelen ser las más grandes, destacando la burdeos, que es la más común, y la borgoña. Las de blanco o rosado son algo más pequeñas que las anteriores. Las copas para espumosos se diferencian por su tallo alargado. El coñac o brandi se sirve en copa baja y más ancha y redonda, lo que facilita que se caliente con la mano. Para el cóctel y el vermú es preferible la de boca ancha que se va cerrando hacia el tallo. Y para los vinos dulces y licores, mejor en copas pequeñas de tallo corto.

✶ **Presta atención a la iluminación de la mesa.** Las velas siempre son un acierto, pero también puedes ambientar la estancia con luces indirectas y cálidas.

✶ **Es importante la elección del mantel** y de las servilletas en función de si la mesa es redonda, cuadrada o rectangular. No tienen que ir a juego; arriésgate y mezcla colores y texturas, estampados y lisos, telas y papel. Hoy en día hay una gran variedad de modelos muy económicos que marcarán la diferencia.

✶ **En el montaje de la mesa despliega toda tu imaginación,** pero no te descuides y hazlo con tiempo. No improvises para que cubiertos, copas, vasos, servilletas, etc., sean los apropiados y estén cada uno en su sitio. Puedes adornar la mesa con centros de flores, macetas o pequeñas lucecitas. Juega también con el tipo de servilleteros y con la forma de las servilletas para que la presentación no sea aburrida.

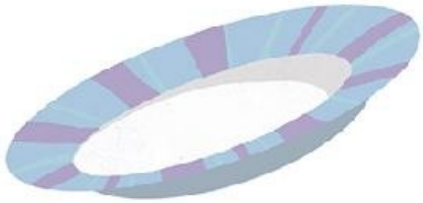
✶ **Elige con antelación la vajilla que vas utilizar** y los diferentes platos y cacharros en función del tipo de reunión que pienses organizar y, sobre todo, del menú y las recetas que vas a elaborar: sopas, entrantes, principal, salsas, guarniciones, panes… Así, cada preparación se servirá en el plato más adecuado.

✶ **No es lo mismo** organizar una velada tipo bufé para picar, que siempre es más informal, y en la que podemos incluso olvidarnos de los cubiertos, que organizar una cena de Navidad, donde tendrás que sacar la mejor vajilla y las copas apropiadas para la ocasión.

✶ **Tampoco es igual** preparar una celebración en verano, donde puedes montar una mesa al aire libre con colores vivos y alegres, y

utilizar vasos y platos de papel, que en otoño, donde los centros de frutas y vegetales con nueces, castañas, granadas o calabazas son siempre tan vistosos. ¡La temática de Halloween siempre triunfa! Así que la época del año es primordial a la hora de elegir todo.

- **Los adornos para fiestas con un tema como hilo conductor son un acierto.** Si celebras un cumpleaños infantil es muy llamativo unificar todo en la mesa de un mismo color, en platos o manteles y servilletas, y decorar con globos, guirnaldas, boles con chuches, etc. Para una velada romántica, sin embargo, son imprescindibles las velas y si, además, lo completas con un bonito ramo de flores rojas, el triunfo está asegurado.



RECETARIO
DEL APRENDIZ
DE COCINERO

Si clicas en el siguiente icono podrás descargarte el cuadernillo del aprendiz de cocinero que verás a continuación.

RECETARIO

DEL APRENDIZ DE COCINERO

✱ NOMBRE DE LA RECETA ✱

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

★ NOMBRE DE LA RECETA ★

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

✱ NOMBRE DE LA RECETA ✱

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

★ NOMBRE DE LA RECETA ★

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

✱ NOMBRE DE LA RECETA ✱

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

★ NOMBRE DE LA RECETA ★

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

✱ NOMBRE DE LA RECETA ✱

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

★ NOMBRE DE LA RECETA ★

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

✱ NOMBRE DE LA RECETA ✱

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

★ NOMBRE DE LA RECETA ★

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

✱ NOMBRE DE LA RECETA ✱

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

★ NOMBRE DE LA RECETA ★

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

✱ NOMBRE DE LA RECETA ✱

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

★ NOMBRE DE LA RECETA ★

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

✱ NOMBRE DE LA RECETA ✱

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

★ NOMBRE DE LA RECETA ★

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

✱ NOMBRE DE LA RECETA ✱

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

★ NOMBRE DE LA RECETA ★

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

✱ NOMBRE DE LA RECETA ✱

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

★ NOMBRE DE LA RECETA ★

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

✱ NOMBRE DE LA RECETA ✱

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

★ NOMBRE DE LA RECETA ★

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

✱ NOMBRE DE LA RECETA ✱

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

★ NOMBRE DE LA RECETA ★

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

✱ NOMBRE DE LA RECETA ✱

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

★ NOMBRE DE LA RECETA ★

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

✱ NOMBRE DE LA RECETA ✱

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

★ NOMBRE DE LA RECETA ★

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

✱ NOMBRE DE LA RECETA ✱

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

★ NOMBRE DE LA RECETA ★

Ingredientes que necesito

Modo de hacerlo

Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

Manual del aprendiz de cocinero
CRTVE SA/Shine Iberia
No se permite la reproducción total o parcial de este libro,
ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión
en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico,
mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos,
sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción
de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito
contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes
del Código Penal)
Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47
Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño
Ilustraciones de la cubierta: ABE THE APE y Luis Doyague
Diseño de cubierta, Planeta Arte & Diseño
© de las ilustraciones de la cubierta, ABE THE APE y Luis Doyague
© del diseño y maquetación de interior, María Pitironte
© de los dibujos de interior, Luis Doyague
© de la elaboración y fotografías de las recetas, Juan y Mariana Nazabal
© CRTVE SA, 2017
© 2017 Shine Iberia S.L. MasterChef y el logo de MasterChef son marcas registradas de Shine Limited utilizadas bajo licencia.
Todos los derechos quedan registrados. MasterChef está basado en un formato de Franc Roddam.
En asociación con Ziji Producciones.
© Espasa Libros, S. L. U., 2017
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com
Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es
Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2017
ISBN: 978-84-670-4990-9 (epub)
Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.
www.safekat.com